

**Lindomar Mineiro**

**PERFIL DOS PERSONAL TRAINERS ATUANTES NA CIDADE DE CAÇADOR/SC**



Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.

**CURITIBA  
2013**

**Lindomar Mineiro**

**PERFIL DOS PERSONAL TRAINERS ATUANTES NA CIDADE DE CAÇADOR/SC**

Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do Curso de Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná. (Ricceli Endrigo da Rocha. Professor Doutorando).

**CURITIBA  
2013**

## AGRADECIMENTOS

Agradeço a meus pais que construíram bases fortes através da família para que eu pudesse sonhar.

Agradeço a minha noiva Adriana pela confiança, paciência e ajuda em todos os momentos.

Agradeço a todos os professores que contribuíram para minha formação, em especial ao professor Ricceli pela ajuda e conselhos nessa jornada.

Agradeço a todos que, direta ou indiretamente, contribuíram para que eu concluísse o Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício.

## RESUMO

O objetivo deste estudo foi traçar o perfil dos profissionais de Educação Física (EF) que atuam como Personal Trainers (PT) no município de Caçador/SC. O estudo foi feito com 09 mulheres e 17 homens. Utilizou-se um questionário com 13 questões relacionadas a dados pessoais, formação acadêmica, aplicação de avaliação física, interação com outros profissionais, locais de prestação dos serviços, formas de contratação do trabalho e valor cobrado por hora de trabalho dentro e fora da academia. Os resultados demonstraram que 65,38% dos PT são homens, 57,69% possuem menos de 30 anos de idade e 57,69% são solteiros. Com relação à formação acadêmica, 26,92% não possuem graduação mínima exigida pelo Conselho Regional de EF (CREF), 30,77% são graduados e 42,31% possuem especialização lato sensu. A avaliação física é usada por 100% dos PT sendo que 88,46% avaliam pessoalmente seus clientes; 57,70% afirmam realizar a avaliação física a cada três meses e 88,46% interagem com outras áreas da saúde. O local de trabalho mais usado são academias de musculação (88,46%) e o acordo verbal (61,54%) é a forma mais comum de contratação de serviços. Quanto ao valor hora/aula para atendimento em academia, 50% cobra até R\$35,00, porém para atendimento fora deste espaço o valor pode passar de R\$80,00 hora/aula (3,85%). Conclui-se que os PT do município de Caçador estão diretamente ligados às academias, possuem valor hora/aula representativo, e o maior número deles além de graduação em EF, possui especialização. Porém há pessoas descredenciadas e/ou sem formação sugerida pela literatura atuando como PT.

**PALAVRAS-CHAVE:** Personal Trainer. Perfil Profissional. Educação Física.

## ABSTRACT

The purpose of this paper was to outline the profile of Physical Education (PE) professionals who act as Personal Trainers (PT) in Caçador/SC. The study was carried out with 09 women and 17 men. A questionnaire with 13 questions related to personal data, academic degree, fitness evaluation, other professionals' interaction, places where the services are provided, means of hiring the service and hourly fee, in and out of the fitness center was applied. The results have shown that 65.38% of the PT are men, 57.69% are under 30 years old and 57.69% are single. Related to the academic degree, 26.92% don't have the academic qualifications demanded by the Regional Board of Physical Education, 30.77% have the college degree and 42.31% have a lato sensu major. All use the fitness evaluation, while 88.46% do that it person; 57.70% say they do that each other three months and 88.46% interact with other health fields. The fitness centers are the most used places to work (88.46%) and the verbal agreement is the most common way to hire the services. Concerning to the hourly fee in a fitness center, 50% charge up to R\$35,00, but, outside this room this fee can be over R\$80,00. It is concluded that the PT are linked to the fitness centers, their hourly fee is significant and most of them, besides the college degree, have a major in PE. But, there are those who are unauthorized or have no academic qualifications, as the literature suggests, performing PT.

**Key Words:** Personal Trainer. Professional profile. Physical Education.

## LISTA DE TABELAS

Tabela 01. Descrição dos dados pessoais.....	12
Tabela 02. Avaliação física.....	12
Tabela 03. Interação entre profissionais da saúde.....	13
Tabela 04. Locais onde são ministradas as aulas, formas de negociação do serviço e valores médios cobrados.....	13

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>9</b>
<b>2 MATERIAL E MÉTODOS .....</b>	<b>10</b>
2.1 Delineamento da Pesquisa .....	10
2.2 População e Amostra.....	10
2.3 Instrumentos e Procedimentos.....	10
2.4 Tratamento dos dados e Estatística.....	11
<b>3 RESULTADOS.....</b>	<b>11</b>
<b>4 DISCUSSÕES.....</b>	<b>14</b>
<b>5 CONCLUSÕES .....</b>	<b>17</b>
<b>6 REFERÊNCIAS.....</b>	<b>18</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Um profissional deve ser regulamentado dentro dos parâmetros de sua formação, mas acima de tudo estar apto a solucionar problemas e imprevistos que possam vir a acontecer no decorrer de sua atividade laboral (DELUIZ, 1995).

Segundo Delmanto (2005), os profissionais de EF no Brasil devem ser identificados como uma força de trabalho qualificada e registrada no Conselho Federal de Educação Física(CONFEF) e Conselhos Regionais de Educação Física (CREFs). Como o profissional de EF atua em várias áreas da saúde relacionadas às atividades físicas, encontramos o Personal Trainer(PT), profissional capacitado e habilitado com diversas funções, atuando em diversos ambientes, tais como academias, estúdios especializados, residências, parques ou praças, clubes e condomínios trabalhando com alunos, também denominados clientes (CASTRO, 2009; GUEDES et al., 2008). Para Monteiro (2000) o PT é um pronome cada vez mais comum dentro das academias tendo seu mercado criado na década de 90.

O treinamento individualizado hoje é entendido como atividade física executada com base em um programa de treinamento particular e especial, dentro das capacidades físicas e biológicas dos indivíduos bem como horários específicos a cada cliente, organizados pelos profissionais de EF, com finalidade estética, reabilitação, treinamento ou de manutenção da saúde (DOMINGUES FILHO, 2006).

As pessoas tendem a variar muito suas condições de saúde, condicionamento físico, estrutura física e idade, motivos que as levam aos treinos por reais necessidades (POLLOCK & WILLMORE, 1993), assim como o crescente interesse de várias camadas da população pelas atividades físicas nos últimos anos, criando um ambiente com condições favoráveis à reflexão de se encontrar um sentido mais humano para nossa cultura física (MEDINA, 2007).

Para Hoffman e Harris(2002) os PT necessitam de várias habilidades a fim de obter sucesso, além de possuir um sólido conhecimento em avaliação física e prescrição de exercícios, eles devem ser ótimos comunicadores e conselheiros. O profissional de EF que pretende trabalhar com o treinamento personalizado deverá possuir bom conhecimento em anatomia humana aplicada, Cinesiologia, fisiologia do exercício, biomecânica, bioquímica e nutrição (GUEDES; SOUZA JR; ROCHA, 2008).



Nesse sentido Rodrigues (1996) define o PT como um profissional liberal que vende serviços de aptidão, e visa conquistar o cliente, satisfazer e mantê-lo fiel. Corroborando neste sentido Adversa e Oliveira (2011) sugerem que o PT deve ser um profissional gentil, cortês, pontual, simpático, atencioso, ser preocupado, ter muito respeito, estar sempre motivado, usar da criatividade, além de passar segurança e confiança aos clientes sempre.

A crescente abrangência dos profissionais de EF atuantes na área de PT é notadamente aumentada dia-a-dia em academias e afins, ainda assim o número de pessoas que fazem uso desse serviço parece pequeno em relação ao público que pratica atividades físicas, gerando curiosidade sobre este profissional que no município de Caçador como em outros vem se destacando.

O objetivo deste estudo foi traçar o perfil dos profissionais de EF que atuam como PT no município de Caçador no primeiro semestre de 2012.

## 2 MATERIAL E MÉTODOS

### 2.1 Delineamentos da Pesquisa

Esta pesquisa é do tipo descritiva, transversal e na forma de questionário à medida que demonstra dados sobre uma população sem a pretensão de questionar os agentes causadores e pode ser caracterizada como transversal causal-comparativa por estabelecer uma relação de causa-efeito (THOMAS E NELSON, 1996). A pesquisa descritiva é caracterizada por descrever um fenômeno e registrá-lo da maneira como ocorre (HYMANN, 1967).

### 2.2 População e Amostra

Em Caçador havia 25 estabelecimentos credenciados pelo Conselho Regional de Educação Física de Santa Catarina (CREF3), porém foi encontrado PT em 09 academias totalizando 26 voluntários, totalizando 100% dos profissionais. O período de avaliação aconteceu no primeiro semestre de 2012. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), conforme preconiza a resolução nº 196 do Conselho Nacional de Saúde de 10 de Outubro de 1996.

#### 2.2.1 Critérios de Inclusão

Somente os profissionais que estavam atendendo no mínimo um aluno de forma personalizada foram introduzidos na pesquisa. Podendo estar trabalhando em qualquer lugar dentro ou fora de academias.

#### 2.2.2 Critérios de Exclusão

Foram excluídos da pesquisa os profissionais que não estavam atendendo de forma personalizada no mínimo um aluno mesmo que se intitulassem PT.

### 2.3 Aplicação do Questionário

Em visita aos estabelecimentos credenciados pelo CREF3 foi lido e explicado o TCLE e após a assinatura do mesmo foi exposto o questionário, sendo lidas e explicadas as questões nele contidas, ficando sob decisão do entrevistado responder de imediato ou solicitar o resgate do questionário nas horas subsequentes ou envio do mesmo por correio eletrônico (e-mail). O questionário adaptado de (GUEDES, SOUZA JR, ROCHA, 2008) continha 13 questões fechadas buscando identificar qual o perfil do PT, idade, sexo, estado civil, formação acadêmica, rotina de avaliação física, interação entre profissionais da saúde, como também locais e valores das horas/aulas.

## 2.4 Análise de Dados

Inicialmente foi utilizada a análise descritiva dos dados e calculado a frequência relativa. Os resultados foram apresentados através de tabelas de frequência absoluta e valores percentuais (%), todos os dados foram analisados através do programa Excel 2010.

## 3 RESULTADOS

Os resultados da descrição dos dados pessoais são apresentados na Tabela 1. Constatou-se que a maioria dos PT são solteiros (57,69%) e os homens somam 65,38% e as mulheres 34,62%. Em relação à idade dos profissionais observou-se que 57,69% tem idade inferior a 30 anos, 26,92% entre 31 e 39 anos, 11,54% entre 40 e 49 anos e apenas um (3,85%) acima de 50 anos. Dos profissionais, 26,92% estão cursando entre o 3º e o 5º ano da graduação, 30,77% são graduados em EF e 42,31% são pós-graduados (Lato Sensu).

Tabela 1. Descrição dos dados pessoais da amostra.

Variáveis	n	%
<b>Sexo</b>		
Masculino	17	65,38
Feminino	9	34,62
<b>Idade (anos completos)</b>		
<30	15	57,69
31-39	7	26,92
40-49	3	11,54
50 >	1	3,85
<b>Estado Civil</b>		
Solteiro (a)	15	57,69
Casado(a)/Vivendo com parceiro(a)	9	34,62
Divorciado(a)	0	0
Viúvo(a)	2	7,69
<b>Formação Acadêmica</b>		
Estudante (1º e 2º ano)	0	0
Estudante (3º ao 5º ano )	7	26,92
Graduado em Educação Física	8	30,77
Pós Graduado	11	42,31

Na Tabela 2 os resultados indicam que 100% dos PT realizam avaliações físicas em seus clientes, sendo que 88,46% das avaliações são efetuadas pelo próprio profissional, já 7,69% são realizadas pela academia e apenas 3,85% são de responsabilidade de terceiros. Quanto à periodicidade das avaliações, 57,70% realizam avaliação trimestral, 19,23% bimestral e 7,69% optam por avaliações mensais, quadrimestrais e semestrais na mesma proporção.

Tabela 2.Frequência absoluta e relativa das avaliações físicas realizadas pelos PT.

Variáveis	n	%
<b>Você realiza avaliação física em seus clientes?</b>		
Sim	26	100
Não	0	0
<b>Profissional responsável pela avaliação física no aluno de Personal Trainer?</b>		
Eu mesmo	23	88,46
A academia	2	7,69
O médico particular	0	0
Terceiros	1	3,85
Outros	0	0
<b>Periodicidade com que ocorrem as avaliações físicas?</b>		
Anual	0	0

Semestral	2	7,69
Quadrimestral	2	7,69
Trimestral	15	57,70
Bimestral	5	19,23
Mensal	2	7,69
Outros	0	0

Na Tabela 3 são apresentados os resultados para a questão relacionada à interação entre profissionais da saúde. Verificou-se que 88,46% dos treinadores particulares procuram comunicar-se com outras áreas da saúde e apenas 11,54% não se beneficia dessa prática.

**Tabela 3 Interação entre profissionais da saúde.**

<b>Variáveis</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Você como Personal Trainer interage com outras áreas da saúde?</b>		
Sim	23	88,46
Não	3	11,54

Na Tabela 4 são apresentados os resultados das análises dos principais locais de realização das aulas. Nas academias de musculação são realizadas 88,46% das aulas e nas academias particulares 11,54%. A forma usada para negociação do serviço em 11,54% dos casos é a entrevista, 11,54% são com contrato sem registro em cartório, 15,38% usam de acordo por escrito e a maioria (61,54%) usa apenas de acordo verbal. Quanto ao valor cobrado expresso em Reais (R\$) hora/aula para atender em academia, os resultados apontam que 50% cobra até R\$35,00, 30,77% cobra entre R\$36,00 e R\$45,00 e 19,23% cobra entre R\$46,00 e R\$55,00. Já para atendimento fora da academia 26,92% cobra entre R\$21,00 e R\$35,00, outros 34,62% cobram de R\$36,00 a R\$45,00, 26,92% cobra entre R\$46,00 e R\$55,00, 7,69% cobra de R\$56,00 a R\$80,00 e 3,85% cobra acima de R\$80,00.

**Tabela 04. Locais onde são ministradas as aulas, formas de negociação do serviço e valores médios cobrados.**

<b>Variáveis</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Principal local onde são realizadas as aulas</b>		
Academias	23	88,46
Residências	0	0
Parques	0	0
Academias particulares	3	11,54

Clubes	0	0
<b>Forma usada para a negociação do serviço</b>		
Apenas entrevista	3	11,54
Contrato com registro em cartório	0	0
Contrato sem registro em cartório	3	11,54
Acordo verbal	16	61,54
Acordo por escrito	4	15,38
<b>Valor referente à hora aula do personal trainer para atender em academia</b>		
Até R\$35,00	13	50
De R\$36,00 a R\$45,00	8	30,77
De R\$46,00 a R\$55,00	5	19,23
De R\$56,00 a R\$80,00	0	0
<b>Valor referente à hora aula como personal trainer para atender fora da academia</b>		
Até R\$20,00	0	0
De R\$21,00 a R\$35,00	7	26,92
De R\$36,00 a R\$45,00	9	34,62
De R\$46,00 a R\$55,00	7	26,92
De R\$56,00 a R\$80,00	2	7,69
Mais que R\$80,00	1	3,85

#### 4 DISCUSSÃO

A possível ambição pela saúde, estética e qualidade de vida pode levar o consumidor a comprar um serviço de *PT* acreditando encontrar uma forma de satisfazer suas necessidades pessoais posto que o *PT* é sinônimo de profissional competente que possui conhecimentos científicos e é capacitado para realizar trabalhos em prol da saúde (CASTRO, 2009; DOMINGUES FILHO e SANTOS, 2001).

Os resultados do presente estudo demonstraram que 57,69% dos PT são solteiros e do sexo masculino, corroborando com a pesquisa de Lealet al. (2011), que demonstraram em um estudo realizado no município de Gurupi/TO, onde a maioria dos PT são homens (82,35%) e em Caçador/SC os homens representam (65,38%) dos profissionais atuantes. Porém, em estudo realizado por (FERNANDES, 2008) no município de Formiga/MG foi constatado que 50% dos profissionais são mulheres, 40% masculino e 10% não respondeu. Esses resultados contrastam com os de Lealet al. (2011) na região metropolitana de Belo Horizonte onde observou uma maior participação masculina, com faixa etária entre 28 e 37 anos. Domingues Filho e Santos (2001) mostraram em pesquisa semelhante no município de Santos/SP que a idade varia entre 20 e 40 anos de idade. Na mesma pesquisa

houve similaridade onde 39% dos profissionais que atuam naquele município possuem pós-graduação (lato sensu) e em Caçador/SC 42,31% possuem pós-graduação do mesmo nível, demonstrando continuidade nos estudos de quase 50% dos PT.

Também, constatou-se que 57,69% possuem menos de trinta anos, sendo adultos jovens, porém, há profissionais com mais de 50 anos de idade contrastando com o estudo de Domingues Filho e Santos (2001) em pesquisa do gênero no município de Santos/SP onde mostraram que a idade destes profissionais varia de 20 a 40 anos. Encontramos 26,92% de acadêmicos atuando como PT mostrando que existe uma grande demanda em iniciação do treinamento personalizado antes mesmo da graduação em EF (bacharel) embasamento científico básico sugerido pela literatura não possuindo assim registro no CREF3 contrastando com os achados de Lealet al. (2011) que observaram alta proporção de PT (35,3%) não graduada em EF no município de Gurupi/TO. No entanto este estudo não buscou saber se esta falha é na fiscalização dos proprietários dos estabelecimentos, fiscalização do sistema CONFEF/CREF ou mesmo uma inobservância dos clientes na contratação, o que sugere novas pesquisas neste âmbito.

Segundo Rechet al. (2010) a avaliação física é um importante indicador do estado de saúde geral, possibilitando obter informações sobre o estado nutricional de indivíduos e populações. Nesse sentido Pontes (2003) propõe a avaliação física como ferramenta essencial para um planejamento adequado ao perfil do aluno. Em nosso estudo todos os profissionais atuantes no município de Caçador/SC utilizam avaliação física como padrão para estimar o nível de condicionamento físico dos clientes. As avaliações acontecem em tempos diferentes para os profissionais onde 7,69% prefere executar as avaliações semestrais enquanto outros 57,70% avaliam a cada três meses, 19,23% a cada dois meses e 7,69% efetua a avaliação mensalmente. Neste aspecto foi relatado por Domingues Filho e Santos (2001) em pesquisa no município de Santos/SP que 95% dos PT usam a avaliação física demonstrando aspecto positivo e no mesmo trabalho os dados obtidos por estes pesquisadores indicam que 80% dos profissionais interagem com outras áreas da saúde (fisioterapia, nutrição, medicina etc.) havendo similaridade em nosso estudo, o qual apresentou 88,46%, sugerindo um ótimo perfil sobre busca de informações com profissionais de outras abrangências trazendo ao serviço prestado maior qualidade. Porém, em pesquisa realizada por Jardim e Souza (2012) sobre o perfil

dos PT dos municípios de Nova Friburgo e Teresópolis foi constatado que 55,77% não interagem com outras áreas da saúde.



## 5 CONCLUSÃO

De acordo com os resultados obtidos através do questionário podemos concluir que profissionais de EF que atuam como PT no município de Caçador/SC no primeiro semestre do ano 2012 são na maioria homens, sendo uma profissão atrativa para idades distintas onde os profissionais fazem uso da avaliação física como instrumento de predição para estimar o condicionamento físico dos clientes. Também constatamos que o treinamento personalizado está sendo visto por outras áreas da saúde através da interação entre alguns profissionais, o que podemos ver como benéfico para os clientes que procuram os serviços destes profissionais.

O treinamento ocorre geralmente em academias tendo assim o PT de Caçador diretamente ligado estes ambientes, possui um valor hora/aula satisfatório, o que ressalta a profissão como emergente, pois, a maioria dos profissionais possui graduação em EF e pós-graduação lato sensu, porém há pessoas descredenciadas e/ou sem formação sugerida pela literatura atuando como PT.

## REFERÊNCIAS

- ANVERSA, A. L. B; OLIVEIRA, A. B. O. **Personal Trainer: Competências profissionais demandadas pelo mercado de trabalho. Pensar a prática**, Goiânia, v.14, n.3, p.1-17, 2011.
- CASTRO, S. C. **O perfil do cliente do profissional de educação física que atua como personal trainer na região metropolitana de Belo Horizonte**. 2009. 42 f. Monografia (Bacharel em Educação Física)-UFMG; Belo Horizonte.
- DELMANTO, F. **Quais as Diferenças Existentes Entre Licenciatura e Bacharelado nos Cursos de Educação Física? Carta Recomendatória nº 02/2005**. Disponível em: <<http://www.crefsp.org.br/duvidasFrequentes.asp?idFaq=4>>. Acesso em maio de 2013.
- Deluiz, N. **O Modelo das Competências Profissionais no Mundo do Trabalho e na Educação: Implicações para o Currículo**. Disponível em: <<http://www.senac.br/INFORMATIVO/BTS/273/boltec273b.htm>>. Acesso em 11 de maio de 2013.
- DOMINGUES FILHO, L. A.; SANTOS, N. F. Perfil profissional do professor de Educação Física, que atua como personal trainer na cidade de Santos/SP. In: Congresso Paulista de Educação Física, 5., 2001, Jundiaí. **Anais...** Jundiaí: Fontoura, 2001. p. 98-98.
- DOMINGUES FILHO, L.A. **Manual do Personal Trainer Brasileiro**. São Paulo. Ícone. p.19.2006.
- FERNANDES, M. M. Perfil Profissional do Personal Trainer. **EEF Desportes Revista Digital**, Buenos Aires, n.124., 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd124.htm>>. Acesso em 09 de agosto de 2012.
- GUEDES, D. P; SOUZA Jr, T. P; ROCHA, A. C. **Treinamento Personalizado em Musculação**. São Paulo: Phorte, 2008.
- HOFFMAN, S; HARRIS, J.C. **Cinesiologia: o estudo da atividade física**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2002.
- HYMANN, Hebert. **Planejamento e análise da pesquisa: princípios, casos e processos**. Rio de Janeiro: Lidaador, 1967.
- JARDIM, A. SOUZA, R. S. **Perfil do personal trainer dos municípios de Nova Friburgo e Teresópolis**. Rev. Littera Docente e Discente. v.1. n.1, 2012.
- LEAL, P. H. S. BARTHOLOMEU NETO, J. SILVA, J. C. VERLANGIERI, M. A.; ASANO, R. Y. Perfil Profissional de Personal Trainers Que Atuam na Área de Musculação na Cidade de Gurupi-TO. **Revista Cereus**. n.5, 2011.

MEDINA, J. P. **A Educação Física Cuida do Corpo e...“Mente”**. São Paulo: Papirus, 2007.

MONTEIRO, A. G. **Treinamento Personalizado: uma abordagem Didático-Metodológica**. São Paulo: Phorte, 2000.

POLLOCK & WILMORE: **Exercícios na Saúde e na Doença**: 2 ed., Medsi: RJ, 1993.

PONTES, L.M. A importância da avaliação física. Disponível em: <http://efartigos.atspace.org/fitness/artigo7.html>>. Acesso em: 01/05/2013.

RECH, C. R. CORDEIRO, B.A. PETROSKI, E. L. VASCONCELOS F. A. G. **Utilização da espessura de dobras cutâneas para a estimativa da gordura corporal em idosos**. Rev. Nutr., Campinas, 23 (1):17-26, jan./fev., 2010.

RODRIGUES, C. E. C. **Personal Training**. Rio de Janeiro. Sprint, 1996.

THOMAS, J. R. NELSON, J. K. **Research methods in physical activity**. Champaign: Human Kinetics, 1996.